

ВПЛИВ АНТИОКСИДАНТІВ НА ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БІГУНІВ МАРАФОНЦІВ

Л.А. СИЧ^{1*}, О.В. БІЛОУС²

¹ *магістрант кафедри фізичного виховання, НТУ «ХПІ», Харків, УКРАЇНА*

² *викладач кафедри фізичного виховання, канд. техн. наук, НТУ «ХПІ», Харків, УКРАЇНА*

**email: lubovsich@gmail.com*

Гарне харчування має важливе значення для спортсменів. Особливого значення набуває харчування для бігунів марафонців. Будь-який вид спорту дає величезне навантаження на організм, але марафонська дистанція посідає особливе місце серед усіх спортивних дисциплін. Довжина марафонської дистанції складає 42 кілометри 195 метрів. Така довга та напружена фізична активність не може бути задовільнена без спеціально підібраного раціону харчування. Специфікою подолання марафонської дистанції є те, що вона виконується на аеробному енергозабезпеченні, але на верхніх межах можливостей цього енергозабезпечення. Якщо спортсмен перейде до анаеробного енергозабезпечення, то, по-перше, кінцеві продукти обміну почнуть порушувати цілісність клітин, а по-друге, анаеробний режим дуже швидко використає запаси поживних речовин, а марафонцю треба виконувати роботу впродовж тривалого часу.

Отже, метою роботи стало виявлення факторів, що впливають на цілість клітинних мембран марафонців та підбор продуктів харчування, що сприятимуть збереженню цілісності клітинних мембран.

Один із вагомих факторів, що впливає на цілісність клітинних мембран – перекисне окиснення. Інтенсивна спортивна робота призводить до інтенсифікації процесів окиснення, що викликає порушення мітохондріальних мембран та знижує ефективність аеробного енергозабезпечення м'язів. Для того щоб допомогти антиоксидантним системам організму необхідне введення екзогенних антиоксидантів. Найбільш багатими на антиоксиданти є: зелений чай, какао, куркума, кориця, гвоздика, бразильські горіхи, нерафіновані рослинні олії, клюка, калина, яблука, цитрусові. Отже за декілька тижнів до змагань, та після них, необхідно включати в раціон марафонців вищезазвані продукти. Це дозволять зберегти цілісні мітохондрії, отже бігуни-марафонці зможуть подолати усю дистанцію на аеробному енергозабезпеченні.

Список літератури:

1. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия. – М.: Советский спорт. – 2004. – 220 с.
2. Давыдов, В. В, Божков А.И. Основы биохимии – Х.: Федорко. – 2013. – 400 с.
3. Білоус О. В. Деякі аспекти раціонального харчування при підготовці спортсменів високої кваліфікації / О. В. Білоус // Вісник Нац. техн. ун-ту "ХПІ" : зб. наук. пр. Темат. вип. : Інноваційні дослідження у наукових роботах студентів. – Харків : НТУ "ХПІ", 2016. – № 29 (1201). – С. 96-100.